Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа

«Центр образования»

ул. М.Горького 163, г Волгодонск

Ростовская область

Тел/факс (86392)2-75-60

Методическая разработка

классного часа

**«Здоровье – это здорово!»**

**Авторы: Гладийчук Ярослава Николаевна, учитель начальных классов**

**Безверхова Елена Викторовна, учитель начальных классов**

**Волгодонск**

**2015**

**Классный час «Здоровье – это здорово!»**

**Цель:** воспитание у учащихся ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- формирование у учащихся знаний об основах здорового образа жизни ;

- развитие потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- развитие доброжелательности, позитивного отношения к жизни;

- воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих.

**Оборудование:** воздушные шарики, цветные флажки для украшения помещения, рисунки и фотографии детей на тему «Здоровье», эмблемы участникам команд, 2 листа ватмана, цветные маркеры, карточки с изображениями овощей и фруктов, большие мячи-попрыгунчики, костюм обезьянки, костюм врача, апельсины, музыкальное сопровождение.

**Участники:** учащиеся 1 класса, совет старшеклассников из Министерства здравоохранения школы.

**Ход классного часа**

1. **Вступительное слово учителя**

Учитель:

Утром ранним кто-то странный

Заглянул в мое окно,

На ладони появилось

Ярко-рыжее пятно.

Это солнце заглянуло,

Будто руку протянуло,

Тонкий лучик золотой.

И, как с первым лучшим другом,

Поздоровалось со мной!

- А как поздоровалось солнышко? (Оно сказало: «Здравствуйте».)

- Как вы думаете, от какого слова произошло слово «здравствуйте»?( От слова «здоровье».)

1. **Постановка проблемы**

Учитель: Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? (Потому что здоровье для человека – самая главная ценность)

Если человек здоров, он веселый, активный, энергичный. У него много друзей, хорошая семья. Он не будет болеть, будет хорошо учиться…

1. **Тема занятия**

Учитель: Как вы думаете, о чем мы сегодня с вами будем говорить? (Ответы учащихся) Итак, тема нашего занятия: «Здоровье – это здорово!»

- Сегодня вы не просто зрители, сегодня мы с вами выведем формулу здоровья. Помогать нам будут команды « Клубничка» и «Апельсин».

- Самое время узнать команды поближе .

Представление команд: название, девиз и «кричалка».



1. **Конкурс «Давайте познакомимся»**

По сигналу первые участники бегут к ориентиру и рисуют забавную рожицу, обозначающую себя. Получится портрет команды. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием и нарисовала самый интересный «портрет».

**5. Работаем с формулой здоровья**

- Посмотрите, ребята, сколько на портретах улыбающихся людей, приветливых, забавных. Глядя на них, нам тоже хочется улыбнуться, сразу улучшается настроение. Бывает так, что человек испытывает волнение, переживания, стресс или на кого-то сердится, завидует, даже злорадствует. Другими словами он испытывает отрицательные эмоции. А они-то, оказывается, очень вредны для здоровья. Чтобы человек был здоровым, он должен большую часть жизни испытывать положительные эмоции. Конечно, обстоятельства бывают разными, всегда может произойти то, что принесет грусть, печаль.



А что зависит от самого человека? Что может делать сам человек, чтобы быть здоровым, радостным?

( Надо быть добрым, помогать друг другу, дарить другим …улыбки). Давайте наши слова подкрепим делом, споем все вместе известную песню «От улыбки станет всем светлей»

Учитель:

*Чаще, чаще улыбайся*

*И здоровым оставайся!*

На доске появляются карточки «ЗДОРОВЬЕ = положительные эмоции…»

1. **Игра «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»**

Под веселую ритмичную музыку появляется задорная «обезьянка». Ученица 1 в класса исполняет танец с бананом.

Обезьянка: Ребята, есть ещё одно средство, которое помогает быть здоровым. Это физические упражнения. Физические упражнения помогают человеку справиться с плохим настроением. Если вам кажется, что все вокруг серое и унылое, отправляйтесь на стадион, пригласите друзей поиграть в футбол или просто включите музыку и несколько минут попрыгайте так, как вам хочется.

Вместе с «обезьянкой» ребята разучивают и запоминают упражнения ежедневной утренней гимнастики, которые выполняются под веселую музыку.

 

1 упражнение *«Потягушечки».* Поставить ноги на ширину плеч. На счет «раз» поднять руки, на счет «два, три», встав на цыпочки, потянуться вверх, на счет «четыре» опуститься в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

2 упражнение *«Жираф».* Наклонить голову, коснувшись левого плеча, опустить её вперед, достав подбородком грудь, затем перевести к правому плечу и медленно откинуть назад. Повторить 6 раз, чередуя стороны.

3 упражнение *«Ветряная мельница».* Ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, выпрямлены и направлены в стороны. На счет «один, два, три, четыре» делать руками круговые движения вперед, на счет «пять, шесть, семь, восемь» - назад.

4 упражнение *«Что стоишь, качаясь, тонкая рябина…».* Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет «раз» наклониться влево, на счет «два» - вперед, на счет «три» - вправо, на счет «четыре» назад. Повторить 6 раз, чередуя стороны.

5 упражнение *«Складной ножик»*. Ноги поставлены вместе, колени выпрямлены. На счет «раз» поднять руки вверх, на счет «два, три» дотянуться кончиками пальцев до носочков, на счет «четыре» выпрямиться. Повторить 5-6 раз.

6 упражнение *«Ванька-встанька».* Ноги поставить вместе, руки на поясе. На счет «раз» вытянуть руки вперед, на счет «два» согнуть ноги, присесть, на счет «три» выпрямиться, на счет «четыре» вернуть руки в исходное положение. Повторить 8-9 раз.

7 упражнение «*Прыжок-хлопок».* Прыжок на правой ноге – хлопок, прыжок на обеих ногах – хлопок, прыжок на левой ноге – хлопок. Повторять в течение нескольких минут.

«Обезьянка» делает ***вывод:***

*Чтобы не был хилым, вялым,*

*Не лежал под одеялом,*

*Не хворал и был в порядке*

*Делай каждый день зарядку.*

Дополняем формулу: «ЗДОРОВЬЕ = положительные эмоции + физические упражнения…»

Подкрепляем наши слова делом – проводится *динамический конкурс «Попрыгунчики».* Каждой команде выдается большой мяч, необходимо сидя на мяче проскакать расстояние до следующего игрока, передать ему мяч. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием.

1. **Конкурс «Рецепт здоровья»**

Появляется новый персонаж в костюме врача.

- Здравствуйте, ребята! Меня зовут Ирина Айболитовна. Я дочь знаменитого доктора Айболита и хочу я с вами поделиться рецептом здоровья. Дело в том, что здоровье младшего школьника – это основа здоровья взрослой жизни, т.к. в этом возрасте растут и развиваются все органы и системы организма. Поэтому очень важно, чтобы в вашем ежедневном меню присутствовали свежие фрукты и овощи. Они по праву считаются самыми полезными продуктами питания, так как содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.

 

Давайте выберем из всего многообразия овощей и фруктов самые полезные?

Командам дается задание: из предложенных продуктов (на карточках) найти овощи (для команды «Апельсин») и фрукты (для команды «Клубничка»), прикрепить изображение на ориентир ( магнитную доску). Болельщики могут добавить очки - бонусы своей команде за отгаданную загадку.

ЗАГАДКИ

Она на лампочку похожа

И на ваньку-встаньку тоже.

У неё румяный бок,

А откусишь – брызнет сок.

(груша)

Привлекает стаи ос,

Если спел он.

(абрикос)

В лиловых ярких платьицах

В траву под кроной скатятся.

Пойдут на джем и на компот

Или – помыть и сразу в рот.

(сливы)

Полюбуйся: что за сказка –

В грядку спряталась указка.

Ярко-рыжая плутовка!

А зовут её … (морковка)

Это овощ, а не куст.

В слове этом сочный хруст.

Если очень любишь щи,

Этот овощ в них ищи.

(капуста)

Белый зубчик от простуды

Пожевать совсем не худо.

От простудных от болезней

Нету овоща полезней.

(чеснок)

Под листком лежит на грядке.

Он пупырчатый, не гладкий.

И зеленый, наконец.

А зовется … (огурец)

Полумесяц золотой,

Будто медом налитой.

Он душистый, мягкий, сладкий,

А на ощупь – очень гладкий.

(банан)

В золотистой шкурке бок,

А под шкуркой сладкий сок.

В каждой дольке по глоточку

И для сына, и для дочки.

(апельсин)

Ирина Айболитовна делает ***вывод:***

*Витаминная еда*

*Для здоровья нам нужна.*

*Нужно правильно питаться,*

*Чтоб здоровым оставаться.*

Дополняем формулу «ЗДОРОВЬЕ = положительные эмоции + физические упражнения + правильное питание»

Ирина Айболитовна угощает каждую команду и болельщиков апельсинами.

1. **Рефлексия. Игра «Правильно-неправильно»**

**Ирина Айболитовна:**

Вам мальчишки и девчонки,

Приготовила я советы.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Дети: Нет, нет, нет.

Буль, буль, буль – журчит из крана,

Просыпаться нужно рано.

И в постели не лежать –

День зарядкой начинать.

Это правильный совет?

Дети хлопают в ладоши.

Ты ходи почаще хмурым,

Не люби спорт и физкультуру.

Это правильный совет?

Дети: Нет, нет, нет.

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

1. **Итог**

Жюри подводит итоги. Командам вручаются грамоты.

Учитель: Сегодня проигравших нет! Сегодня каждый из вас одержал маленькую победу!

*Пусть вам этот праздник запомнится*

*Пусть болезни пройдут стороной.*

*Пусть все желания исполнятся.*

*А физкультура станет родной!*

Желаем вам крепкого здоровья и успехов!

 

